

Groep Kraamvrouw en psychiatrie

Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor vrouwen die pas bevallen zijn en bij wie het moederschap gekleurd wordt door psychische klachten.

Doel

Doel van de groep Kraamvrouw en Psychiatrie is dat u met minder klachten en meer vertrouwen het moederschap kunt vormgeven.

Wat kunt u verwachten?

In een kleine (besloten) groep van vier tot maximaal acht vrouwen komt u een dagdeel per week gedurende zeven weken, bij elkaar. Alle vrouwen zijn net als u kortgeleden bevallen en hebben psychiatrische problemen. We werken met een vast programma en behandelen wekelijks verschillende thema's.

De volgende onderwerpen komen daarbij aan bod:

- Hoe maakt u onderscheid tussen kraamvrouwklachten en psychische of psychiatrische klachten?
- Hoe krijgt en behoudt u stabiliteit?
- Hoe betreft u uw omgeving in uw dagelijks leven en moederschap?
- Hoe maakt u contact met uw baby?
- Wat is de invloed van uw denkstijl op uw gevoel en stemming?
- Het weer leren voelen van en omgaan met diverse emoties.
- Welke psychiatrische medicatie kunt u gebruiken?

Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor het inbrengen van eigen ervaringen.

Hoe ziet een dag er uit?

De behandeling bestaat uit drie verschillende onderdelen: e-health, groepsgesprekken en psychomotorische therapie.

E-health

We maken tijdens de behandeling gebruik van een online module genaamd hoezo roze wolk. Vanuit huis kunt u inloggen om wekelijks de online sessies te doorlopen. In de module wordt er psycho-

educatie gegeven over het ontstaan van psychische klachten, hoe u dit patroon kunt doorbreken en er wordt stil gestaan bij de band tussen moeder en kind. In de module zijn korte oefeningen verwerkt die tijdens de twee andere onderdelen van de behandeling kort besproken worden.

Groepsgesprekken

Tijdens de groepsgesprekken worden thema's besproken die actueel zijn tijdens de kraamperiode. Er wordt informatie gedeeld, maar we gaan er vooral over in gesprek met elkaar. De focus ligt op het delen van ervaringen en het vinden van herkenning bij elkaar. Na het groepsgesprek is er een pauze van een kwartier.

Psychomotorische therapie (PMT)

Bij de psychomotorische therapie staan we door middel van bewegingsgerichte oefeningen (laag intensief) stil bij ons gevoel en hoe we om kunnen gaan met onze emoties. Een belangrijk thema binnen PMT; is hoe kan ik goed voor mijzelf zorgen, waar liggen mijn grenzen en hoe maak ik dit kenbaar. Het advies is om tijdens PMT makkelijk zittende kleding te dragen en schoenen zonder hakken. Schoenen dienen schoon te zijn en geen zwarte strepen achter te laten.

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt ons bereiken op:

Telefoonnummer: (076) 595 10 16

Emailadres: polipsychiatrie@amphia.nl(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)